



「産後骨盤矯正ヨガ&ベビーマッサージ」のご案内

骨盤矯正ヨガは、産後にゆるんだ骨盤底を締めて骨盤を整えるポーズを数多く取り入れたヨガです。育児からくる腰痛や肩こりの解消、また代謝が良くなるのでダイエットにも効果的です。ヨガの呼吸法でストレス解消にも役立ちます。この教室では同時にベビーマッサージも行います。ベビーマッサージは赤ちゃんともママとの絆を深め、精神安定・発育の促進などに良いと言われています。ママ同士の交流の場としてもご活用下さい。

対象：当院でご出産の1ヶ月健診後から産後6ヶ月までのママとベビー

開催日：アプリ、ホームページをご覧ください

時間：1時間程度
受付は10分前までにお願いします。
レッスン開始後20分過ぎてからの入室はお控え下さい。

定員：5組

場所：ジュンレディースクリニック安城 1F マタニティールーム

料金：1回 2,200円（税込）
教室開催の当日に安城院の受付で「産後骨盤ヨガ予約チケット」を購入いただき、教室へお持ち下さい。

申込：予約システムでお申込みできます。
「約定書」は当日教室へお持ち下さい。（注意事項に同意頂き、記名・捺印）
◆ レッソンは、定員となり次第締め切らせていただきます。
◆ 生後6か月くらいまでの赤ちゃんを対象とさせていただきます。

キャンセル：予約システムでのキャンセルは前日12時までにはお願いします。
（12時以降は電話にてご連絡下さい。）
当日キャンセルはキャンセル料（レッスン料）が発生しますのでご注意ください。

※ 当日キャンセルする場合は午前8:30以降にお電話でご連絡下さい。

持ち物：飲み物、ベビー用のバスタオル、ヨガマット（ご持参できる方）
（マッサージにオイルを使用しませんのでお着替えは必要ありません）

服装：ゆったりとした動きやすい服



ヨガ&ベビーマッサージ 約 定 書

私は、貴院のレッスンに参加する際、以下の事項を必ず遵守いたします。

- 一、レッスン中、少しでも体調の変化に気づいた場合は即時申し出を行い、レッスンを中止いたします。
- 一、貴重品などについては責任をもって管理いたします。
- 一、当院ホール内での飲食は水分補給の飲み物のみといたします。

令和 年 月 日

医療法人 輝 ジュンレディースクリニック安城 殿

名 前 _____ 印 _____